

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
			PAELLA DE VERDURAS (ARROZ) FILETE DE MERLUZA AL AJOARRIERO FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ENSALADA DE PASTA LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA POLLO ASADO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DE SOJA Y PAN	CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FILETE DE ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
ARROZ TRES DELICIAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN	PASTA CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ENSALADA DE PATATA CABEZADA DE LOMO CON SALSA DE VERDURAS YOGUR DE SOJA Y PAN INTEGRAL
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
FIDEUÁ DE VERDURAS (PASTA) ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	GARBANZOS GUISDOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN YOGUR DE SOJA Y PAN INTEGRAL

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo
carne >	huevo ○ pescado

### POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

Entidades colaboradoras:

